

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 42 (1985)

**Heft:** 8

**Artikel:** Die psychologische Seite des Fussballtrainings

**Autor:** Hasler, Hansruedi

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992508>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

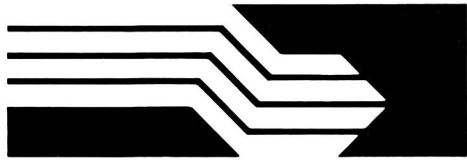
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Die psychologische Seite des Fussballtrainings

Hansruedi Hasler, J + S-Fachleiter Fussball, ETS

Lassen Sie sich zuerst ein paar Minuten auf einen Trainingsplatz führen und einem Juniorentrainer bei seiner Trainingsleitung zuschauen und zuhören. Er spielt gerade mit seiner Mannschaft 8 gegen 5 auf einem Viertel des Trainingsfeldes. Hören wir einen Augenblick seinen Bemerkungen zu:

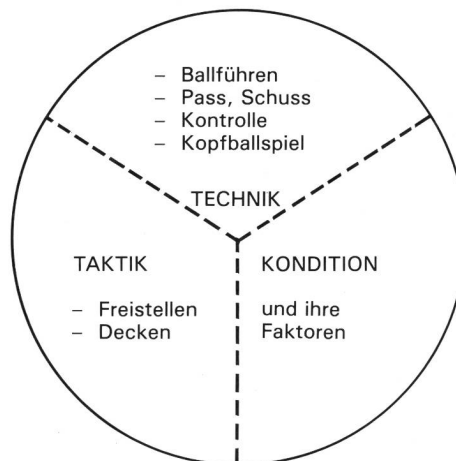
- «Lauf, Peter!»
- «Schneller, Rolf!»
- «Das war ein schöner Pass, Kurt!»
- «Decke den Ball besser ab!»
- «Wer hilft ihm?»
- «Gut gespielt, Daniel!»

### Das beobachtbare Spielgeschehen

Bei genauer Analyse dieser Zurufe können wir erkennen, dass der Trainer seinen Spielern Anweisungen gibt, die aufgrund des für ihn beobachtbaren Spielgeschehens sinnvoll erscheinen.

Der Trainer beobachtet und analysiert das Spielverhalten der Spieler so, wie es für ihn sichtbar ist. In den meisten Fällen verwenden

den die Trainer dafür ein Denkmuster, welches etwa wie folgt gekennzeichnet werden kann:



Das beobachtbare Spielverhalten wird auf seine technische, taktische und/oder konditionelle Qualität überprüft und beurteilt.

Dies ist in einer ersten Phase auch verständlich, und so hat der Trainer es in der Trainerausbildung meistens auch gelernt.

Was der Trainer an der «Aussenseite» der Spieler erkennen kann, ist nicht alles. Wer nur von Technik als Bewegungsablauf und von Taktik als beobachtbarem Spielverhalten spricht, bleibt oberflächlich, erreicht die Psyche der Spieler nicht.

### Die psychischen Kräfte des Spielers

Was der Trainer aber weniger gut beobachten und erkennen kann, ist das *Geschehen im Innern der Spieler*. Der Spieler ist nicht nur körperlich, sondern auch psychisch beteiligt und betroffen. Ja, ich würde soweit gehen und sagen: Das (für den Trainer) beobachtbare Spielverhalten seiner Spieler hat seinen Ursprung in der inneren Haltung jedes Spielers zum Spiel und zu jeder Übung.

Das beobachtbare Spielverhalten und die ihm entsprechende innere Spielhaltung des Spielers sind unzertrennbar.

Wer nur sichtbare Bewegungen analysiert, Spielverhalten äusserlich beurteilt, kann nur eine Seite des Spielers, seine äussere, seine Oberfläche, erkennen. Was sich im Spieler tut, was seine Bewegungen, sein Spielverhalten überhaupt erst ermöglicht, das kann der Trainer bei oberflächlicher Beobachtung weder erkennen noch ansprechen.

Der Trainer darf sich deshalb nicht damit begnügen, das beobachtbare Spielgeschehen als Oberfläche zu beurteilen. Seine Trainingsarbeit darf nicht auf Technik, Taktik und Kondition beschränkt bleiben, sondern muss sich auch mit der Psyche des Spielers und deren Entwicklung auseinandersetzen.

In der psychischen Entwicklung formen sich die Kräfte, die den Spieler zu guter Trainingsarbeit und damit zu guten Spielleistungen treiben, und hier steckt auch die Energie, die ihn bis zu den «alten Herren» beim Fussball hält.

## Folgerungen für das Fussballtraining

Die letzte Frage muss gezwungenermassen lauten: Was und wie können wir Trainer zur Entwicklung dieser notwendigen Triebfedern des Spiels beitragen?

Daniel Jeandupeux hat einmal gesagt: «Ich muss meine Spieler überzeugen.» Überzeugen heisst für mich hier nichts anderes, als den Spieler so weit zu bringen, dass er etwas aus innerer Überzeugung heraus macht. Erst dann wird er es immer wieder tun. Aber überzeugen tönt intellektuell, ist sicher eine Möglichkeit für Trainer von Junioren ab einer bestimmten Intelligenzreife. Für die Kleinen ist diese Voraussetzung aber nicht gegeben. Hier, und auch bei den älteren Spielern, muss die *Entwicklung der Spielhaltung durch die praktische Arbeit* geschehen.

Wenn unsere Spiel- und Übungsformen auch der Entwicklung der psychischen Grundkräfte dienen sollen – und dies sollen sie –, müssen wir Trainer auf allen Stufen

- Lernen, nicht nur die Oberfläche, das Spielgeschehen zu beobachten, sondern uns tiefer mit unseren Spielern auseinanderzusetzen. Wir müssen lernen, ihre psychische Verfassung besser zu erkennen und zu beurteilen. Dies muss sich vor allem in unserer Korrektur niederschlagen.



- Unsere Trainingsschwerpunkte und Trainingsgestaltung nicht nur an Technik, Taktik und Kondition orientieren, sondern den damit verbundenen psychischen Bereich miteinbeziehen.
- Unsere Übungs- und Stoffauswahl auf ihre Wirksamkeit in der psychischen Entwicklung der Spieler überprüfen. Vieles, was wir meinen, gut zu trainieren, führt überhaupt zu keinen Veränderungen, weil die Psyche des Spielers damit nicht erreicht wird. Wir drehen uns im Kreis.

Dabei müssen wir nicht neue Übungsformen suchen, wir müssen nur die altbekannten ab und zu etwas anders gewichten und gestalten. Und zu dieser Gestaltung soll das folgende Trainingsbeispiel einen Beitrag leisten.

## Ein Trainingsbeispiel (für jüngere Spieler)

### Die (langfristige) Zielsetzung

Durch geeignete Spiel- und Übungsformen sollen die Spieler eine aggressive Grundeinstellung zum Spiel entwickeln. Eine aggressive Spielweise soll hier verstanden werden als

- im Ballbesitz vermehrt *das Spiel bestimmen und gestalten wollen*,
- in der Defensive den Gegner vermehrt *an der Spielentfaltung hindern wollen*,
- *die ständige Domination suchen*.

Parallel dazu gilt es, der Achtung des Gegners Aufmerksamkeit zu schenken, denn gesunde, korrekte Aggressivität schliesst nicht aus, sondern verlangt geradezu, dass der Gegner in Sieg und Niederlage als Mitspieler anerkannt wird, ohne den man gar nicht spielen könnte.

«Gesunde» Aggressivität im Sinne des Fair-Play, indem stets der Ball und nicht das Bein des Gegners gesucht wird.

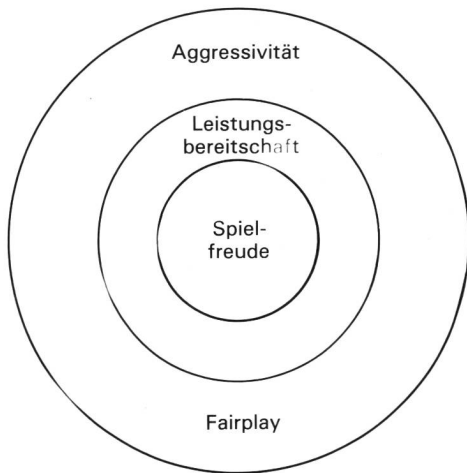




Fünf Leitsätze für das praktische Training sollen diesen Teil abschliessen und zusammenfassen:

- Fussball spielen ist ganzheitliches Geschehen; der ganze Mensch ist daran beteiligt. Jedem körperlichen Tun entspricht eine psychische Betroffenheit.
- Was der Trainer an der «Aussenseite» der Spieler erkennen kann, ist nicht alles. Wer nur von Technik als Bewegungsablauf, von Taktik als beobachtbarem Spielverhalten spricht, bleibt oberflächlich, erreicht die Psyche der Spieler nicht.
- Es ist nicht so, dass Psychologie, psychische Beeinflussung der Spieler nur in Sitzungen und Gesprächen geschieht und körperliche Ausbildung dagegen in der praktischen Arbeit.  
*Jede praktische Trainingseinheit ist von psychischer Bedeutung.*  
Es stellt sich nur die Frage, was man als Trainer daraus zu machen weiss.
- Wir dürfen die Entwicklung unserer Spieler in den Bereichen Technik, Taktik und Kondition nicht von der Entwicklung seiner inneren Möglichkeiten trennen.
- Im praktischen Training müssen wir dafür besorgt sein, dass sich auch der innere Spieler, seine Spielhaltung, entwickeln kann.

Hier stellt sich jetzt die Frage, welches diese inneren Kräfte sind, die da als Motor der Spieler angeschaut werden sollen. Eine allgemein gültige Systematik ist mir nicht bekannt. Aus meiner theoretischen Sicht und praktischen Erfahrung könnte sie wie folgt lauten:



Ich möchte diesen Denkraster noch etwas erläutern:

#### **Spielfreude**

Hier sehe ich die wichtigste Kraft im Spieler. Wenn er etwas aus Freude tut, mit Begeisterung bei der Sache ist, jede Übung gerne mitmacht, dann ist es leicht(er), ihn zu fördern. Wenn diese Freude nachlässt, erlahmt damit der innere Antrieb des Spielers.



#### **Leistungsbereitschaft**

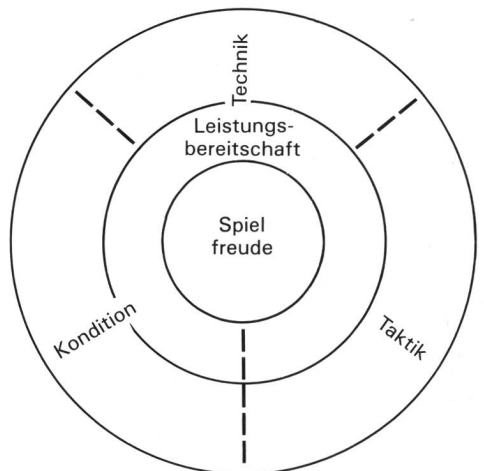
Parallel zur Freude muss die innere Bereitschaft des Spielers wachsen, immer ein Optimum leisten zu wollen, sich voll einzusetzen. Es gibt Augenblicke, wo gerade die Freude fehlt: Eine dumme Niederlage, Ärger usw. Gerade in solchen Situationen kann die Leistungsbereitschaft des Spielers zusätzliche Bedeutung erhalten. Wer ständig angetrieben oder gar gezwungen werden muss, dem fehlt die wichtigste Grundlage zum Spiel.

#### **Aggressivität und Fairplay**

Spiel aus Freude und der Bereitschaft zur Leistung reicht noch nicht aus, vor allem nicht im Spitzenfussball. Fussball ist ein soziales Kampfspiel, und nur eine Grundhaltung der Aggressivität unter gleichzeitiger Achtung der Mitspieler, des Gegners und des Schiedsrichters führt zum schönen Kampfspiel. Aggressivität ist hier durchaus positiv zu verstehen, als die Grundhaltung, die dem Gegner das Spiel aufzwingen will. Ständiges Freistellen, Zweikampfstärke, Aufschliessen, Pressing sind erst auf dieser Grundkraft wirklich zu erarbeiten. Ihrer Entwicklung muss deshalb grosse Bedeutung zukommen. Damit Aggressivität den Rahmen der Regeln nicht sprengt, muss gleichzeitig die Achtung vor Gegner, Mitspieler, Schiedsrichter, ja aller Beteiligten gefördert werden.

#### **Eines tun und das andere nicht lassen**

Damit erwächst dem Trainer die Aufgabe, das Spielgeschehen nicht nur oberflächlich zu analysieren. Über das beobachtbare Spielverhalten (TE, TA, KO), muss er den innern Spieler verstehen und führen lernen und auch die Trainingsgestaltung muss beiden Seiten Rechnung tragen.



Jeder hat sein Aussen und sein Innen. Das beobachtbare Spielverhalten eines Spielers hat seinen Ursprung in dessen inneren Haltung gegenüber dem Spiel und gegenüber jeder Übung.

## Übungen zur Aggressivität

### Wecken der Aggressivität

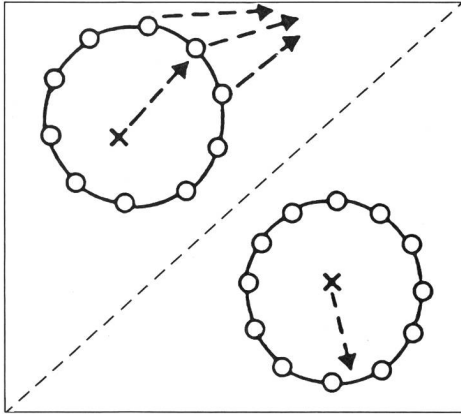
#### a) Flexibler Kreis

Der Spielerkreis versucht, durch koordiniertes Ausweichen den Bewegungen des Spielers in der Mitte zu folgen.

#### b) Gymnastik

#### c) Der Stier bricht aus

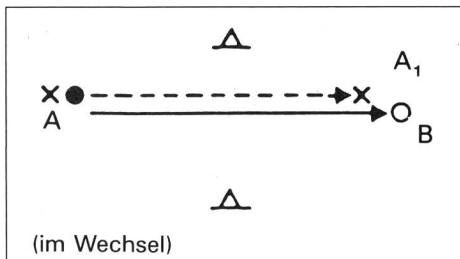
Der Spieler in der Kreismitte versucht, den Kreis zu durchbrechen. Die Spieler im Kreis versuchen, dies durch entschlossene Reaktionen zu verhindern.



### Aggressivität im 1:1

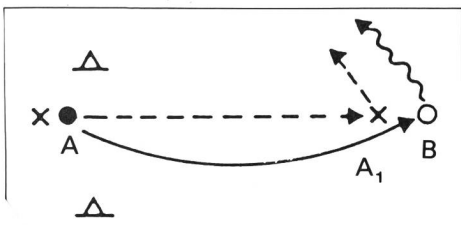
a) A spielt einen Pass auf B, augenblicklich sprintet er B entgegen, um ihn an der Ballkontrolle und Spielentfaltung zu hindern. Zuerst wird ohne eigentlichen Zweikampf gespielt.

Beachte: A muss aggressiv hin zu B, aber in der letzten Phase darf er nicht unüberlegt zu Boden (tackeln)!

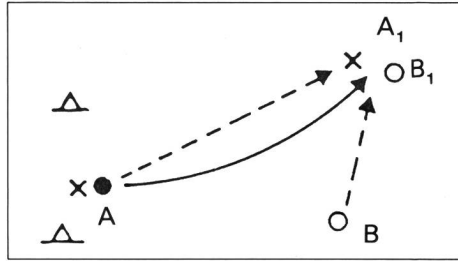


b) Gleiche Ausgangslage wie vorher. Jetzt aber versucht B, zwischen zwei Markierungshütchen zu gelangen, während A dies durch aggressives und geschicktes Zweikampfverhalten zu verhindern sucht.

Beachte: Distanz und Torgröße anpassen!

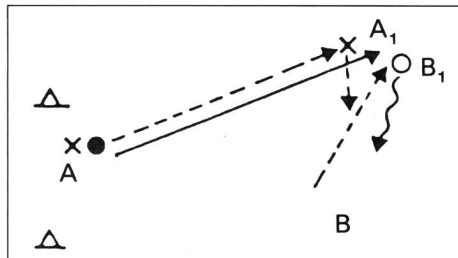


c) A spielt jetzt den Ball leicht seitwärts/rückwärts von B. Sofort spurtet A wieder hin, bevor sich B auf Position B<sub>1</sub> Richtung Tor drehen kann. Zuerst wieder ohne eigentlichen Zweikampf spielen.



d) Wie c, aber jetzt versucht B wieder, die imaginäre Linie zwischen den beiden Markierungshütchen zu passieren.

Beachte: Gerade in Situationen, in welchen der Gegner mit dem Rücken zum Tor steht, muss aggressiv aber ohne Foulspiel agiert werden!



Das beobachtbare Spielverhalten und die ihm entsprechende innere Spielhaltung des Spielers sind unzertrennbar.

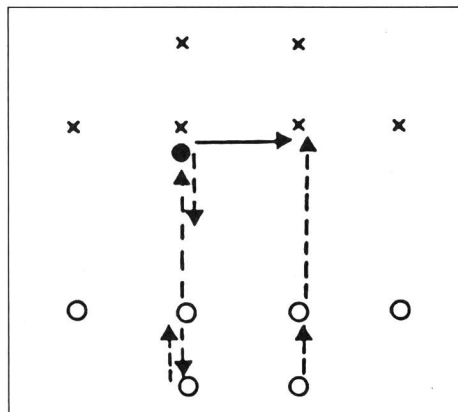
### Aggressivität im 6:6/7:7

#### a) Übung «Anstechen»

Aus der Grundaufstellung (Zeichnung) wird immer der ballbesitzende Spieler gestellt, gleichzeitig die entstehende Lücke in der Abwehr durch einen Mitspieler aus der zweiten Kette geschlossen.

Zuerst ohne Zweikampf.

Beachte: Beim Wechsel von Raum- auf Manndeckung ist eine aggressive und entschlossene Haltung wichtig!

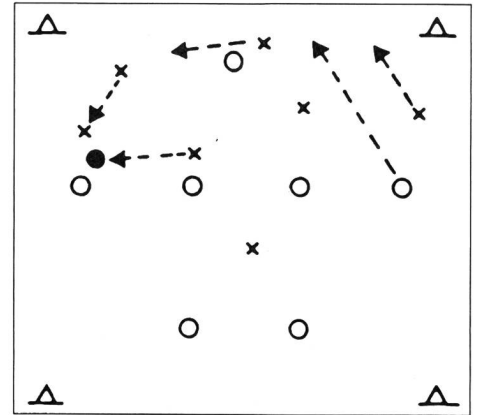


#### b) Spiel auf Linientore

Die Grundaufstellung (hier 2-4-1) kann variiert werden.

Entscheidend ist

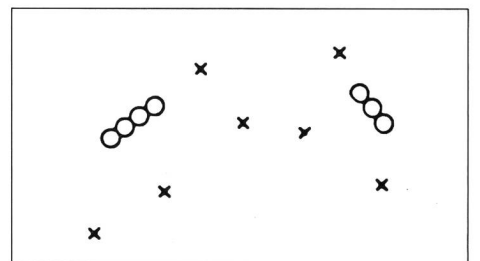
- defensiv: Das ständige Bemühen, den Gegner nicht ins Spiel kommen zu lassen
- offensiv: Der Wille zur Domination
- und beides: Unter gleichzeitiger Wahrung der Ruhe und der Fairness.



#### Hinweis für die Korrekturen des Trainers

Versuche, für einmal weniger auf technisch-taktisches Verhalten zu schauen und zu reagieren, als vielmehr auf die Entschlossenheit und das Durchsetzungsvermögen, eben die Aggressivität Deiner Spieler.

#### Als Ausklang:



Kettenfangis, bis die ganze Mannschaft eine «Einheit» bildet. ■

